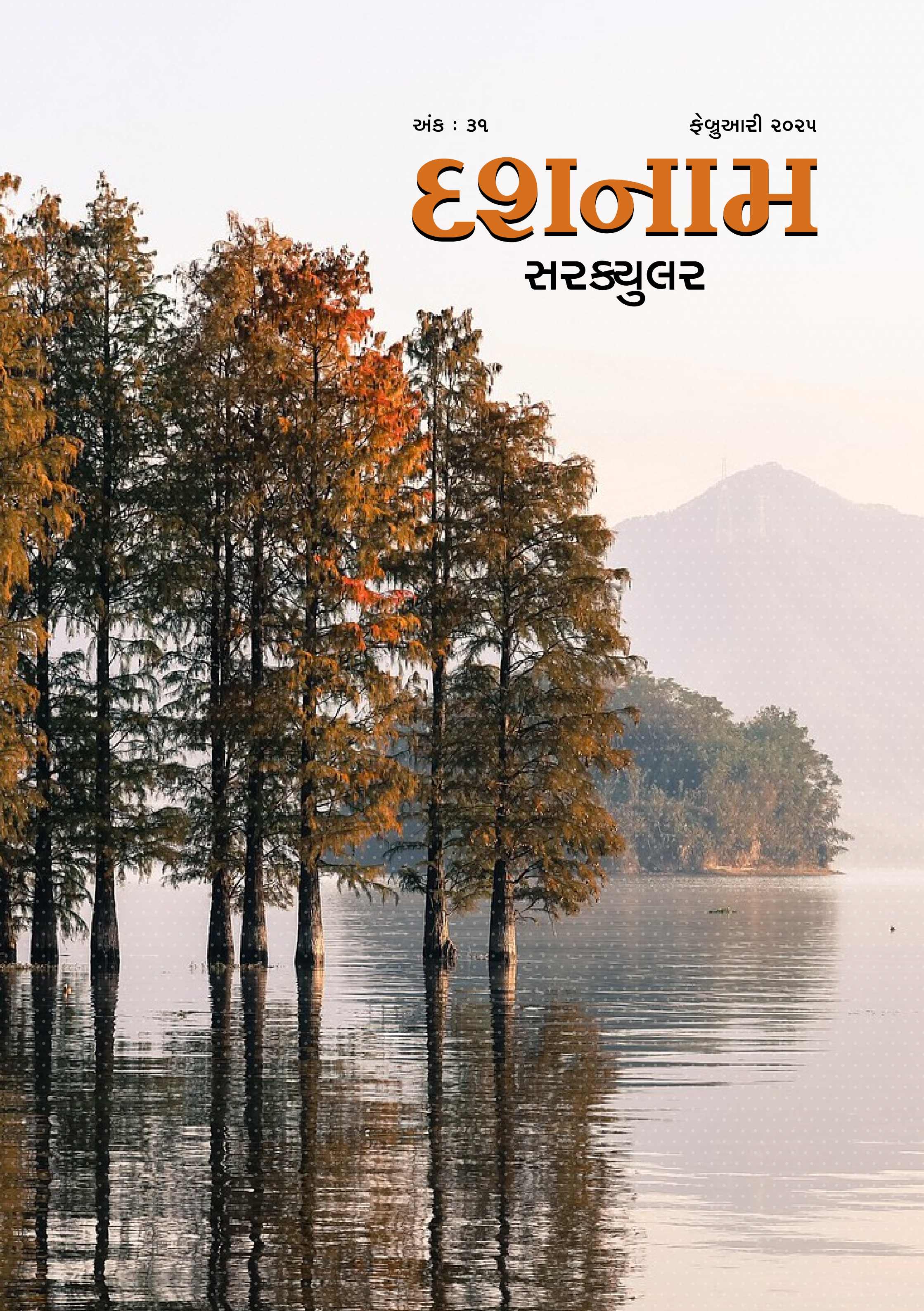
અંક : ૩૧ ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૫

દશનામ

સરક્યુલર



દશનામ

ⓔ સરક્યુલર

વર્ષ : ૦૩

●

અંક : ૩૧
વિશેષાંક : ૦૪

●

ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૫

●

તંત્રી
લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી
મો. 9898 550 833

●

E-mail
dashnamcircular@gmail.com

●

પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
જામજોધપુર / સુરત.

●

ડિઝાઈન
જી.પબ્લીકેશન્સ
સુરત.

●

પ્રાપ્તિ સ્થાન

વોટ્સએપ ગ્રુપ JOIN

ટેલિગ્રામ ચેનલ JOIN

ગુગલ ડ્રાઈવ CLICK

INTERNET Archive ગુજરાતી **ઓડિયો** સાથે. CLICK

તંત્રીલેખ...

આપવામાં માને એ જ સાચા સંત...

એક વાર ભગવાન બુદ્ધ ક્યાંક જઈ રહ્યા હતા. માર્ગમાં આરામ માટે તેઓ એક આંબાના ઝાડ નીચે રોકાઈ ગયા. ત્યાં નજીકમાં બાળકો રમતાં હતાં. અચાનક બાળકોએ પથરા મારીને કેરી તોડવાનું શરૂ કર્યું. કેરી નીચે પડતાં બાળકો ખુશ થઈ કેરી ખાવા લાગ્યા.

અચાનક બાળકો દ્વારા ફેંકવામાં આવેલો એક પથરો ભગવાન બુદ્ધને વાગ્યો. તેમના માથામાંથી લોહી વહેવા લાગ્યું. આ જોઈને બાળકો ડરી ગયાં. તેમણે બુદ્ધની પાસે જઈને માફી માંગી. એ સમયે બુદ્ધની આંખમાંથી અશ્રુ વહી રહ્યા હતા.

બાળકોને લાગ્યું કે તેમને ઘણી તકલીફ થઈ રહી છે. ત્યારે બુદ્ધે કહ્યું, બાળકો મને લાગવાનું દુ:ખ નથી, પરંતુ બીજું એક દુ:ખ જરૂર છે. તમે ઝાડને પથરા માર્યા તો તેણે તમને કેરી આપી.

મને એ વાતનું દુ:ખ છે કે પથરો મારવાના બદલામાં હું તમને કશું આપી શક્યો નથી. બુદ્ધની આવી મહાનતા જોઈને બાળકો ગળગળા થઈ ગયાં.

સાચો સંત એ જ હોય છે જેની દ્રષ્ટિમાં લેવું નહીં, આપવું મહત્ત્વનું હોય છે.

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

દશનામ

ⓔ સરક્યુલર

... અનુક્રમણિકા ...



કેનેડા સ્ટુડન્ટ વિઝા...

ચિરાગગીરી જી. ગોસાઈ
જામનગર



કેનેડા સ્ટુડન્ટ વિઝા શું છે?

કેનેડાના વિદ્યાર્થી વિઝા એ અધિકૃત દસ્તાવેજ છે જે તમને માન્ય હોય ત્યાં સુધી કેનેડામાં વિદ્યાર્થી તરીકે દાખલ થવા અથવા ફરી દાખલ કરવાની મંજૂરી આપે છે. વિદ્યાર્થી વિઝા મેળવવું એ આંતરરાષ્ટ્રીય વિદ્યાર્થીઓની અરજી પ્રક્રિયાનો એક આવશ્યક અને નિર્ણાયક ભાગ છે જેઓ કેનેડામાં અભ્યાસ કરવા આતુર છે.

સ્ટડી પરમિટ કેનેડા શું છે?

સ્ટડી પરમિટ કેનેડા એ એક દસ્તાવેજ છે જે સંઘીય સરકાર દ્વારા જારી કરવામાં આવે છે. કેનેડાના, આંતરરાષ્ટ્રીય વિદ્યાર્થીઓ કે જેઓ કેનેડામાં કોઈપણ ડેઝિગ્નેટેડ લર્નિંગ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ (DLI)માં અભ્યાસ કરવા ઇચ્છુક છે. અભ્યાસ પરમિટ અભ્યાસ વિઝાથી અલગ છે. તે તમને કેનેડામાં પ્રવેશવાની પરવાનગી આપતું નથી.

સામાન્ય રીતે, અભ્યાસ પરમિટ તમારા અભ્યાસક્રમ અથવા પ્રોગ્રામની અવધિ સુધીની હોય છે, ઉપરાંત 90 દિવસ જે તમને કેનેડાથી ખસેડવા અથવા કેનેડામાં અભ્યાસ પરમિટ એક્સટેન્શન માટે અરજી કરવા માટે તમામ વ્યવસ્થા કરવા માટે આપવામાં આવે છે.



પાત્રતા માપદંડ :

કેનેડા સ્ટડી વિઝા માટે લાયકાતની આવશ્યકતાઓ શું છે?

અભ્યાસ વિઝા માટે અરજી કરવા માટે, ઉમેદવારે આવશ્યક છે:

- કેનેડામાં કોઈપણ ડેઝિગ્નેટેડ લર્નિંગ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ (DLI)માં નોંધણી કરાવો.
- ચૂકવવા માટેના ભંડોળનો પુરાવો દર્શાવો:
- ટ્યુશન ફી
- તમારો તેમજ તમારી સાથે આવનાર પરિવારના અન્ય સભ્યનો રહેવાનો ખર્ચ.
- તમારા અને તમારી સાથે આવેલા પરિવારના સભ્ય માટેનો ખર્ચ પરત કરો.
- ધારાધોરણોનું પાલન કરો, અને ભૂતકાળમાં કોઈ ગુનાહિત રેકોર્ડ ધરાવતા નથી.
- તબીબી પરીક્ષા પાસ કરવા માટે તબિયત સારી છે. (જો જરૂરી હોય તો)
- ઈમિગ્રેશન ઓફિસરને સાબિત કરવામાં સક્ષમ બનો કે જ્યારે તમારી પરમિટ સમાપ્ત થઈ જશે ત્યારે તમે કેનેડા છોડી જશો.

અરજી પ્રક્રિયા :

કેનેડા વિદ્યાર્થી વિઝા પ્રક્રિયા માટે કેવી રીતે અરજી કરવી?

- કેનેડા સ્ટડી વિઝા માટે અરજી કરવા માટેની સ્ટેપ મુજબની પ્રક્રિયા અહીં છે:
- સ્વીકૃતિ પત્ર
- કેનેડા સ્ટડી વિઝા માટે જરૂરી દસ્તાવેજો:
- અધિકૃત પાસપોર્ટ
- બે તાજેતરના ફોટોગ્રાફ્સ
- સ્વીકૃતિ પત્ર
- પરિવારના સભ્યના પાસપોર્ટ અને ફોટોગ્રાફ્સ (જો પરિવારના કોઈ સભ્ય ઉમેદવાર સાથે જવા માંગતા હોય તો)
- જન્મ પ્રમાણપત્ર (સગીર અરજદારના કિસ્સામાં)
- તમારા અભ્યાસને માન્ય કરવા અને કેનેડામાં રહેવા માટે ભંડોળનો પુરાવો
- ઈરાદા પત્ર
- સુરક્ષા ક્લિયરન્સ
- અસ્થાયી નિવાસી વિઝા

પાંચમો વેદ



કપાયેલી પાંખોથી ઉડો, લંગડી ચાલે દોડો, ફાટેલા હોઠેથી ગીત ગાઓ, ઉડો.... સ્કાય ઈઝ ધ લિમિટ...!



- રમેશપુરી યુ. ગોસ્વામી 'સારથિ'
લાકડિયા, ભચાઉ (કચ્છ)

Life doesn't always get better.
But you do.
You get stronger.
You get wiser.
You get softer.
With tattered wings you rise.
And the world looks on in amazement at the breathless beauty of a person who has survived life.

જીવન ફિલ્મના હીરો જેવું ક્યારેય નથી હોતું. ફાટેલા હોઠેથી ગીત ગાવાની ત્રેવડ જોઇએ. દર્દ થશે. અફકોર્સ. દર્દ પણ જીવનનો અહેમ હિસ્સો છે. નવલકથાના પાત્રની જેમ જીવન નથી વહ્યા કરતું. કાશ! શબ્દની શરણે થવાની શું જરૂર? શક્યતાઓ પર પૃથ્વીની ધરી ઘૂમે છે ગોળ ગોળ. આસાન શું છે? સફળ વ્યક્તિઓના કિસ્સાઓમાં બધાની નજર પગનાં છાલાં પર કેમ ન જવી જોઈએ? પાંખો ઉડવા માટે જ હોય છે એ કેમ ભુલાઈ રહ્યું છે વાંરવાર? ઉડવા માટે આકાશ આપીને કુદરત તાળીઓ પાડીને પ્રોત્સાહન કરી રહી છે. સ્વાગત નિષ્ફળ ગયેલાનાં હોઇ શકે નહીં. સફળતાની ગાથા ગરમાગરમ ભજિયાંની જેમ વેચાઇ જાય અને નિષ્ફળતા? ખૈર, આપણે શું....!

કુદરતે મનુષ્યને ડાર્ક વૉર ઝોનમાં ઝોંકી દીધો છે લડવા, ઝઘડવા, મરી ફીટવા, પોતાનું કૌવત બતાવવા, જાત ઘસી નાખવા. સફળતાના કિસ્સાઓ બોરિંગ હોય તો પણ રસપ્રદ લાગે અને નિષ્ફળતાના રસપ્રદ કિસ્સાઓ હોય તો પણ બોરિંગ લાગે. યુનો...!

સફળતાને ઝંખવી પડતી હોય છે સતત. હાંફી જવાય તો હાંફતા હાંફતા પણ દોડો. દોડવું એ જ નિયતિ છે. દોડવું એ જ અંતિમતા છે. વિલ પાવર મજબૂત હોય એ તમામ અવરોધો દૂર કરી બતાવે છે જાદુગરની જેમ. વિલ પાવર કઈ દુકાને મળે છે? આઈ ડોન્ટ નો. મળતો હોય તો સો ગ્રામ, બસ્સો ગ્રામનાં પડીકાં ખરીદવા લાઇન લાગે. ઝનૂન જોઇએ રક્તમાં. આગ હોવી જોઈએ ધધકતી જ્વાળા જેવી. ઓલવાઈ ગયેલ રાખમાં તો કૂતરાં બેસે ટૂંટિયું વાળીને. સમજદાર થવા માટે સમજદાર થવું જરૂરી છે. રેસ લગાવો જાત સાથે. જાતને બતાવી દેવા જાત સાથે સ્પર્ધા કરો. ઉઠો. દોડો. પડો તો પણ ચાલશે. પણ દોડો સતત. સસલાં હારી જવા માટે પેદાં થયાં હોય છે અને કાચવાઓ જીતી બતાવે છે. ગતિ અવરોધની યાદી બનાવો. માઈનસ પોઇન્ટ પર નહીં, પ્લસ પોઈન્ટ પર ધ્યાન આપો. સફળતા એટલે માત્ર આર્થિક ઉપાર્જન? નો. પોત-પોતાના હિસ્સાની દોડ પૂરી કરવી જોઈએ સૌએ. દુનિયા આશ્ચર્યચકિત થઇ જાય એવી ઝળહળતી સફળતા મેળવી બતાવો. તાળીઓનો શોર સપનાંમાં આવવો જોઈએ. જાતને ચિયર્સ કરો, આજનાં યંગસ્ટર્સ રાડો પાડીને ચિયર્સ કરે છે એમ- હિપ હિપ હુર્રે....!



અસંભવ શબ્દ જ્યાં પણ વાંચવા મળે, એમાંથી અ છેકી નાખો લાલ બોલપેનથી. નિષ્ફળતામાંથી નિ કાઢી નાખવા કવાયત આદરો યુધ્ધનાં ધોરણે. સરળ કંઈ જ નથી. ટાસ્ક મળ્યા કરે છે સમય સમય પર કુદરત દ્વારા. પન્નાલાલ પટેલની નવલકથા માનવીની ભવાઇમાં એક વાક્ય છે, સૌથી ભૂંડી ભૂખ. આ ભૂખ માત્ર પેટ પૂરતી સિમિત કેમ માનવી, સમજવી જોઈએ? સંતોષી નર સદા સુખી.? પણ સંતોષ શા માટે માનવો? અહીં પૈસાની પાછળ આંધળી દોટ મૂકવાની વાત નથી. અહીં છે આધારકાર્ડ પૂરતી ઓળખ ન રહી જાય એનો દાખડો કરવાની. કંઇક ખાસ કૌવત, હુન્નર હોય તો મચી પડો દિન - રાત. સપનાં દિવસે પૂરાં થતાં હોય છે.!

કિસ્મત હાથની રેખાઓમાં હોય છે એનાં કરતાં વધુ ભેજા અને પગમાં હોય છે. સફળતા તેને જઇ વરે જે પરસેવે રેબઝેબ થાય. એગ્રી. પણ શારીરિક અને માનસિક પરસેવો. કંઇક તો વિશેષ કરી બતાવવું જોઈએ તમારે. સમુદ્ર કિનારે રેતીમાં મહેલ બનાવો અને દરિયો રેતમહેલને ડોળી નાખે એ પહેલાં દરિયા સામે બાથ ભીડો. મૃત્યુ આવે એ પહેલાં નાની નાની સફળતાઓ અંકે કરી લો. ઝબ્બે કરી લો. અશુભ ચોઘડિયાંમાં પણ શુભતા તરફ ધસમસતા રહો. "અ" ઘસાઈ જાય ત્યાં સુધી મહેનત કરવી પડશે. પડકારોને પણ પડકારો. પડકાર વગર તો કેમ જીવાય? સૃષ્ટિ પરનાં બધાં જ સજીવોને પોતપોતાના પડકારો છે, ટાસ્ક છે. જીજીવિષા મરવી ન જોઇએ. ભીંત ફાડીને પીપળો ઉગે છે, લજામણીનાં છોડવાં નહીં. ઉગવું અને મારમાર ઉગી નીકળવું. રણમાં પણ ખીલવું. આથમતી સંધ્યાએ પણ ઉગવું. સફળતા એટલે ચંદ્ર પર પગ મૂકવો કે ઉત્તરીય આયર્લેન્ડમાં ચાલીને જવું હિમાલય ચડવો કે... ના ના ના, એવું પણ સાવ નથી. સફળતા એટલે તમને મનગમતી પ્રવૃત્તિ. સફળતા એટલે ડંકો વાગે એમ પણ સાવ નહીં, ડંકો વાગે તો વાગે નહીં તો ન પણ વાગે. જાતે જ પીઠ થાબડી શકાય. શાબ્બાશ દોસ્ત કહી શકાય. જાત સાથે દોસ્તી કરી શકાય. મંઝિલ કરતાં રસ્તાઓ વધુ સુખ આપતા હોય છે. આડાઅવળા રસ્તાઓ, કાંટાળા રસ્તાઓ. ફૂલો કોમળ હોય છે માટે સાથે કાંટા હોય છે. વાડ કાંટાની હોય અને ફૂલોની પગદંડીઓ. કોઈ ફૂલ પાથરે પથ પર એની રાહ શા માટે જોવી જોઈએ? જાતે જ ખુદ પર ફૂલો ન્યોછાવર શા માટે ન કરવાં જોઈએ? સફળતાની સીડીઓ પર ફૂલો મળશે એમ ધારી શકાય નહીં. કાંટાઓ અળખામણા ને ફૂલો રળિયામણાં. સતત આગળ વધતા રહેવું જોઈએ કાંટાઓને અવગણીને પણ. પગનાં તળિયાં સમાજ જોશે નહીં. બાય ગોડ....!

સફળતાની ગાથા નાનકડી પણ હોઈ શકે. પોતાની વાર્તાનો હીરો બનવા માટે પણ દોડો. વાર્તા પોતાની વ્યક્તિગત હોવી જોઈએ. અંધારાં ચિરતો એક હીરો દોડ્યો આવે છે, દોડ્યો આવે છે, દોડ્યો આવે છે અને સંગીતનો ઝમકારો થાય છે અને હીરો દેખાય છે. એ કોણ છે? યુ...!

કટાઈ જવા કરતાં ઘસાઈ જવું બહેતર ઓપ્શન છે માય ફ્રેન્ડ્સ. પૈસો આડ પેદાશ છે એ તો યાદ જ હશે, મિત્રો...!

લીટી લાંબી કરવા માટે ચોક ની સાથે

જાત પણ ઘસી નાખવી પડતી હોય છે. બીજાની લીટીઓની લંબાઈ માપવામાં સમય વેડફી નાખીએ તો સમયને માઠું લાગે. આપણે આપણી લીટી લાંબી કરતા રહીએ. લંબાઈ માપવા વાળા કેટલાય પડ્યા છે...!

દાવાનળ નહીં, દિવડી બનીએ. નાનકડી રોશની. નાનકડું તાપણું. આગ પાસેથી કયું કામ લો છો એ મહત્વનું છે. આગ લગાવો છો કે દીવડો પ્રગટાવો છો. દીપ પ્રાગટ્યનું મહાત્મ્ય છે, આગ લગાડવાનું નહીં. રોશની તો દાવાનળમાં પણ થાય, પણ એને રોશની કેહવાય ખરી? અ - રોશની. ચિતાની ભળભળ બળતી આગની જવાળાઓ અજવાળું પાથરી જાય તોય એ અજવાળાની ઉદાસી ઘેરી હોય છે. આગ અને રોશની. એકજ પરિવારના સભ્યો, શબ્દો હોવા છતાં સ્વભાવ જુદાજુદા છે. નાનકડી દીવડી પ્રગટાવવી એ પણ સફળતાની શ્રેણીમાં આવે.

પતંગ કાપવાની હરિફાઈ ન હોય તો એની મઝા બગડી જતી હોય છે. સ્વસ્થ હરિફાઈ. પતંગ કપાઈ જાય એ પહેલાં આકાશ માપી લેવું જોઈએ. જેટલું માપી શકાય એટલું. મુટ્ઠીભર આકાશ હિસ્સામાં આવે તો એટલું સહી, પણ પોતાનું સ્વતંત્ર આકાશ. સફળતાઓનો અંત ક્યાં હોય છે.? ઈચ્છાશક્તિ દ્રઢ હોવી જોઈએ અને આકાશ માપી લેવાની હોવી જોઈએ. કેટલા ગજ, ફૂટ, સેન્ટીમીટર, મિલીમીટર, કિલોમીટર....? આંકડો ગૌણ બાબત છે. આશાઓ અને અપેક્ષાઓ અને મહત્વાકાંક્ષાઓ અને ઈચ્છાઓ મરવી જોઇએ નહીં તથા આશ્ચર્ય જીવતું રહેવું જોઈએ. વરસો તો ધોધમાર વરસી પડો અને તડાકા ભડાકા સાથે તૂટી પડો. ઝંખનાઓ ખટક્યા કરવી જોઈએ કંઇક અચિવ કરવાની. કંઇક એટલે કંઇક. એ કંઈ પણ હોઈ શકે. એવોર્ડ્સ મળે તો જ સફળ એવું પણ ક્યાં છે સાવ? એ તો વ્યવસ્થાનો એક ભાગ છે, અંતિમ પ્રકરણ નથી.

દોટ સ્વને રાજી કરવાની. રાજીપો આકંઠ શ્વસવો જોઈએ સતત. એટિટ્યુડ બરકરાર રહેવો જોઈએ. ગુમાન હોવું જોઈએ જાતનું. કોઇ સર્ટિફિકેટ આપે તો થેક્યું વેરી મચ અને ના આપે તો ઇટ્સ ઓકે બ્રો. માત્ર સર્ટિફિકેટો પર મુશતાક શા માટે રહેવું જોઈએ? ગમતું મળે નહીં તો ગમતું શોધી કાઢવું મુશ્કેલ નથી જ. મળવું અને શોધવું. ફર્ક નથી લાગતો? રંગીન ખ્વાબો જોવાની અને એને અપરંપાર જીવી જવાની સફળતા નાનીસુની નથી. ધક્કો લાગતો રહેવો જોઈએ અંદરથી. પ્રવાહ અટકે ત્યાં ખાબોચિયું બની જાય અને એમાં સુગંધ તો કયાંથી આવે? વહેતા રહેવું ક્ષણે ક્ષણે. કોશેટોમાંથી બહાર નીકળી પડો અને દોડો પીટી ઉષાની જેમ. હાંફવીર કે આળસુવીર કરતાં દોડવીર થવું શોભનીય રહેશે. દોડો રે દોડો...!

અવતરણ

નિશાન ચૂક માફ, નહીં માફ નીચું નિશાન.

-કહેવત

સમાજ
ઉપયોગી

શ્રી દશનામ ગોસ્વામી સમાજ માટે આપના ગામમાં કે શહેરમાં સમાધિ આપવા માટે જગ્યા ના હોય તો....

ગુજરાત સરકાર દ્વારા સમાધિ સ્થાનની જગ્યા મેળવવા માટેની જરૂરી માહિતી...

પ્રિય જ્ઞાતિજનો

સાદર ઓમ નમો નારાયણ.

આથી તમામ જ્ઞાતિઓને જણાવવાનું કે ગુજરાત સરકાર દ્વારા જે આપણા દશનામ ગોસ્વામી સમાજ માટે સમાધિ માટે જેતે ગામ માં સમાધિ ની જગ્યા ના હોય તો આપના ગામના તલાટી કમ મંત્રીશ્રીનો સંપર્ક કરવો અને ખરાબાની જગ્યામાંથી સમાધિ માટેની જગ્યા બાબતનો ઠરાવની નકલ મેળવીને જેતે તાલુકાના મામલતદાર કચેરીને અરજી કરવાની રહેશે

ગોસ્વામી સમાજના જેતે ગ્રામ્ય કે શહેરી વિસ્તારની સંસ્થાએ સમાધિ સ્થાન/ સમશાન માટે જમીન માગણીમા ધ્યાનમા રાખવાના મુદાઓ...

સમાધિ સ્થાન / સમશાનની જમીનની માંગણી પહેલા પસંદ કરેલી જમીન અને આજુબાજુ ખરાબો મળતો હોય તેના નકશાની દસ જેટલી કોપી કઢાવવી અને માગણી વળી જમીનના સર્વે નંબર (જનરલી સરકારી ટ્રાવર્સ), જેતે શહેર-ગામની વસ્તી (સભ્યો)ની વિગત લેટર પેડ ઉપર તૈયાર રાખવી, માગણીવાળી જમીનમા શકય હોય તો આજુબાજુ રહેણાક વસ્તી ન હોય એવી પસંદગી વાળી જમીન બતાવવી.

આ બધા સાધનીક કાગળો સમાજના લેટરપેડ સાથે સમાજના ઠરાવની નકલ પણ બીડવી.

મામલતદારશ્રી પાસેથી સર્કલ ઓફિસર પાસે તેમજ શહેર-ગ્રામ્ય તલાટી પાસે અભિપ્રાય માટે જશે. માગણી વાળી જમીન જંગલખાતા, જી.ઈ.બી., નગરનિયોજક, એરપોર્ટ વિ. ને નડતરરૂપ નથીને એ બધુ સર્કલ ઈન્સ્પેકટર જોશે અને પછી પોતાનો અભિપ્રાય મામલતદારશ્રીને આપશે. અને ત્યારબાદ ડે.કલેકટર મહેસુલ પાસે જશે અને છેલ્લે કલેકટર બે એકર જમીન પાસ કરશે.

તા.ક. માગણી વાળી જમીન ન મળે તો કલેકટરશ્રી દ્વારા જે જમીન મંજુર કરે તે સ્વિકાર કરવાની રહેશે.

સચ્ચા ભક્ત



લક્ષ્મીના પગલાં....

સાંજના સમયે, એક છોકરો ચપ્પલની દુકાનમાં જાય છે. ટિપિકલ ગામડામાંનો. આ નક્કી માર્કેટિંગવાળો હશે, એવો જ હતો પણ બોલવામાં સહેજ ગામડાની બોલી હતી પણ એકદમ કોન્ફિડન્ટ. ૨૨-૨૩ વર્ષ નો હશે.

દુકાનદારનું પહેલા તો ધ્યાન પગ આગળ જ જાય. એના પગમાં લેદરના બુટ હતા એ પણ એકદમ ચકાચક પોલિશ કરેલા...

દુકાનદાર: શુ મદદ કરું આપની...?

છોકરો: મારી માં માટે ચપ્પલ જોઈએ છે સારી અને ટકાઉ આપજો..

દુકાનદાર: એ આવ્યા છે ? એમના પગનું માપ..?

છોકરાએ વોલેટ બહાર કાઢી એમાંથી ચાર ઘડી કરેલ એક કાગળ્યો કાઢ્યો. એ કાગળ્યા પર પેન થી બે પગલાં દોરયા હતા.

દુકાનદાર: અરે મને પગનો માપનો નંબર આપત તોય ચાલત....!

એમજ એ છોકરો એકદમ બાંધ ફૂટે એમ બોલવા લાગ્યો 'શેનું માપ આપું સાહેબ..?

મારી માંએ આખી જિંદગીમા ક્યારેય ચપ્પલ પહેર્યા નથી. મારી માં શેરડી તોડવાવાળી મજૂર હતી.

કાંટામા ક્યાય પણ જાતી. વગર ચપ્પલની ઢોર હમાલી અને મહેનત કરી અમને શિખાવ્યું. હું ભણ્યો અને નોકરીએ લાગ્યો. આજે પહેલો પગાર મળ્યો. દિવાળીમાં ગામળે જાઉં છું. મા માટે શુ લઈ જાઉં..? આ પ્રશ્નજ નથી આવતો. મારા કેટલા વર્ષોનું સપનું હતું કે મારા પહેલા પગારમાંથી માં માટે હું ચપ્પલ લઈશ.

દુકાનદારે સારી અને ટકવાવાળી ચપ્પલ દેખાડી અને કીધું ૮૦૦ રૂ ની છે. છોકરાએ કીધું ચાલશે. એવી તૈયારી એ કારીને જ આવ્યો હતો.

દુકાનદાર: એમજ પૂછું છું કેટલો પગાર છે તને.

છોકરો: હમણાં તો બાર હજાર છે રહેવાનું, ખાવાનું પકડીને સાત-આઠ હજાર ખર્ચો થાય. બે-ત્રણ હજાર માં ને મોકલાવું છુ

દુકાનદાર: અરે તો આ આઠશો રૂ થોડાક વધારે થાશે.

છોકરાએ દુકાનદારને અધવચ્ચેજ રોકયું અને બોલ્યો રહેવા ધો ચાલશે. દુકાનદારે બોક્સ પેક કર્યું છોકરાએ પૈસા આપ્યા અને બહુજ ખુશ થઈને બાર નીકળ્યો.

મોંઘું શુ, એ ચપ્પલની કોઈ કિંમત થાય એમજ નોહતી...

પણ દુકાનદારના મનમાં શુ આવ્યું કોને ખબર. છોકરાને અવાજ આપ્યો અને રોકાવાનું કીધું. દુકાનદારે હજી એક બોક્સ છોકરાના હાથમાં આપ્યો.

અને દુકાનદાર બોલ્યો 'આ ચપ્પલ માં ને કહેજે કે તારા ભાઈ તરફથી ભેટ છે'. પેહલી ચપ્પલ ખરાબ થઈ જાય તો બીજી વાપરવાની. તારી મા ને કહેજે કે હવે વગર ચપ્પલનું નહીં ફરવાનું અને આ ભેટ માટે ના પણ નથી કહેવાનું.

દુકાનદાર અને એ છોકરાના એમ બેવની આંખોમાં પાણી ભરાય ગયા. શુ નામ છે તારા માં નું.? દુકાનદારે પૂછ્યું.

"લક્ષ્મી" છોકરો એટલું જ બોલ્યો.

દુકાનદાર તરતજ બોલ્યો મારા જય શ્રીકૃષ્ણ કહેજે એમને અને એક વસ્તુ આપીશ મને..? પગલાં દોરેલો પહેલો કાગળ જોઈએ છે મને...!

એ છોકરો પહેલો કાગળ દુકાનદારના હાથમાં દઈને ખુશ થઈ નીકળી ગયો. પહેલો ઘડીદાર કાગળ દુકાનદારે દુકાનના મંદિરમાં રાખી દીધો. દુકાનના મંદિરમાં રાખેલ એ કાગળ દુકાનદારની દીકરીએ જોયો અને પૂછ્યું, બાપુજી આ શું છે...?

દુકાનદારે એક લાંબો શ્વાસ લિધો અને દીકરી ને બોલ્યો "લક્ષ્મી ના પગલાં" છે બેટા. એક સચ્ચા ભક્તે દોરેલા છે. આનાથી બરકત મળે ધંધામાં.

દીકરીએ દુકાનદારે અને બધાયે જ એ પગલાને ભાવભક્તિ સાથે નમન કર્યું...!



માણસ કઈ રીતે બદલાય છે... ?

મોટી ઉંમરના માણસો એવું સ્વીકારીને ચાલે છે કે તેમને કોઈને પણ ઉપદેશ આપવાનો અધિકાર છે. કારણ કે તેમનો અનુભવ ઘણો છે અને ઉંમર મોટી છે. આ ભ્રમમાંથી ધર્મોપદેશકો પણ બાકાત નથી. પરંતુ આ ઈચ્છા, ઉત્સાહ, હોંશ વાજબી છે ખરાં? ખરી જરૂર તો જેમને કહેવાય છે તેમને સમજવાની જરૂર હોય છે. મેં કરેલી ભૂલ બીજા ન કરે એ ભાવ સારો જ છે. પરંતુ માણસ ભૂલ કેમ કરે છે એ પ્રથમ સમજવાની જરૂર છે.

સાઈકલ ચલાવવાની ભૂલ અને ખોટું બોલવાની ભૂલ અને લખવામાં જોડણીની ભૂલ એકસમાન નથી. એકમાં અણઆવડત કે બેદરકારી છે. બીજામાં વિકૃત મનોવલણ છે. નબળાની કાળજી, નિયમિતતા, વચનપાલન, કરેલા નિશ્ચયો પાળવા, વસ્તુનો બગાડ ન કરવો આ સઘળા ચારિત્રના ગુણો છે તો વ્યકિત એનું આચરણ કેમ નથી કરતી? સમજણ એટલે ઠરીને સ્થિર થયેલું મૂલ્યભાન. મૂલ્યભાન માત્ર ઉપદેશથી ન જાગે. એમાં સૌથી નિર્ણાયક બને છે કહેનારની નિખાલસતા અને પ્રામાણિકતા. પોતાના જીવનમાં એ વ્યવહાર જીવવાનો પ્રયત્ન. જયાં કેવળ વાણી હોય છે ત્યાં પાણી વલોવવાની ક્રિયા થાય છે.

સમજણવિકાસમાં ચાર આધારસ્તંભો મજબૂત રાખવા જોઈએ.

* **સંબંધ :**

સામેની વ્યકિતના ગમે તેટલી મર્યાદા હોય પણ એને માટેનો પ્રેમ ઓછો ન થાય.

* **જ્ઞાન :**

જ્ઞાનને કારણે આપણે વ્યકિતત્વનાં બંધનો અને તેમાંથી મુકિત વિશે સ્પષ્ટ થઈએ છીએ.

* **ધૈર્ય :**

એથી સામેની વ્યકિતને સુધારી દેવાની ઉતાવળમાંથી બચી શકીએ છીએ. ઉતાવળ તો ઊલટાં પરિણામો નીપજાવે છે.

* **ઉદારતા :**

સામાના વ્યકિતત્વનો સ્વીકાર કરવા ઉદારતા જરૂરી છે. તેની વય નાની હોય તો પણ આપણે બળજબરી નથી કરતા. વ્યકિતત્વના બદલાવનાં આ ચાર મુખ્ય આધારો છે. સંતાનો ખૂબ વિકાસ પામે એવી વડીલોની હોંશ સાચી જ છે. પરંતુ એનું માધ્યમ માત્ર વાણી નથી. આપણું આચરણ પણ છે. કહેનારની પૂર્ણતાની અપેક્ષા નથી હોતી. પ્રામાણિકતાની અપેક્ષા હોય છે. કહેનારની પ્રામાણિકતા સામાના દિલ-દિમાગના દ્વાર ખોલવાનું કામ કરે છે.

દશનામ
ક્વિઝ-૫



દશનામીઓ માટે જરૂરી દશ જાણકારી...

* દશનામ ગોસ્વામીની મઢી કેટલી છે?
(એ) ૨૭ (બી) પર (સી) ૧૬

* આ દશનામ ગોસ્વામીના સાત અખાડામાંનું એક નામ છે....
(એ) શ્રી ગોપાલ અખાડા
(બી) શ્રી નિરવાણી અખાડા
(સી) શ્રી ભૈરવ-પ્રકાશ અખાડા

* આ દશનામ ગોસ્વામીના સાત અખાડામાંનું એક નામ છે....
(એ) શ્રી પંચ આહવાન અખાડા
(બી) શ્રી દત્ત અખાડા
(સી) શ્રી ભૈરવ-પ્રકાશ અખાડા

* આ દશનામ ગોસ્વામીના સાત અખાડામાંનું એક નામ છે....
(એ) શ્રી દત્ત અખાડા
(બી) શ્રી નિરંજની અખાડા
(સી) શ્રી અશ્વમેઘ અખાડા

* વનની મઢીઓ કેટલી છે ?
(એ) ૪ (બી) ૧૬ (સી) ૨૭

* ભારતીની મઢીઓ કેટલી છે ?
(એ) ૧૬ (બી) ૨૭ (સી) ૪

* આ દશનામ ગોસ્વામીના સાત અખાડામાંનું એક નામ છે....
(એ) શ્રી દત્ત અખાડા
(બી) શ્રી જૂના અખાડા
(સી) શ્રી અગ્નિભૈરવ અખાડા

* આ દશનામ ગોસ્વામીના સાત અખાડામાંનું એક નામ છે....
(એ) શ્રી ભૈરવ અખાડા
(બી) શ્રી દત્તપ્રકાશ અખાડા
(સી) શ્રી અગ્નિ અખાડા

* આ દશનામ ગોસ્વામીના સાત અખાડામાંનું એક નામ છે....
(એ) શ્રી અટલભૈરવ અખાડા
(બી) શ્રી અટલ અખાડા
(સી) શ્રી અશ્વમેઘ અખાડા

* પુરીની મઢીઓ કેટલી છે ?
(એ) ૧૬ (બી) ૨૭ (સી) ૪

સ્વાસ્થ્ય
જાળવણી



જો કોઈ આઘાતજનક ઘટનાને લીધે ડીપ્રેશનમાં આવી ગયા હોઈએ તો આપણે શું કરવુ જોઈએ?

ડૉ. નંદિની એસ. ગોસાઈ
જામનગર



તમારી જાતને સમય આપો:

આઘાતજનક ઘટનામાંથી બહાર નીકળવામાં સમય લાગી શકે છે. જે બન્યું છે તેને સ્વીકારવામાં અથવા તેની સાથે જીવવાનું શીખવામાં તમને થોડો સમય લાગી શકે છે. જો કોઈ વ્યક્તિનું મૃત્યુ થયું હોય અથવા તમે તમારા માટે કંઈક મહત્ત્વપૂર્ણ હોય એવું ગુમાવ્યું હોય, તો તમારે પણ શોક કરવાની જરૂર પડી શકે છે. તરત જ સારું અનુભવવા માટે તમારા પર દબાણ લાવવાનો પ્રયાસ ન કરો.

ઘટના વિશે વાત કરો:

આઘાતજનક ઘટના પછી તમે એવી વસ્તુઓથી દુર રહો છો જે તમને ઘટનાની યાદ અપાવે છે, અને જે બન્યું તે વિશે વાત કરવાનું ટાળો છો. જો કે, સંશોધન દર્શાવે છે કે ઘટના અને તમારી લાગણીઓ વિશે વાત કરવાથી તમને શારીરિક કે માનસિક મૂળ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ મળી શકે છે. યાદો અને લાગણીઓને ટાળવાથી લોકો વધુ ખરાબ અનુભવી શકે છે તેવું નોંધવામાં આવ્યું છે.

તમારા જેવા જ અનુભવ થયા હોઈ તેવા લોકો સાથે વાત કરો:

આનાથી તમને અન્ય લોકો સાથે વાત કરવામાં મદદ મળી શકે છે જેમણે તમારા જેવી જ આઘાતજનક ઘટનાનો અનુભવ કર્યો હોય, અથવા જેમને તમારા જેવા જ અનુભવો થયા હોય. જો કે, લોકો પુન: સ્વસ્થ થઇ જાય છે અને સમાન ઘટનાઓ પર જુદી જુદી રીતે પ્રતિક્રિયા આપે છે. તમારી પોતાની પુનઃસ્વસ્થતાની તુલના અન્ય કોઈની સાથે કરવી નહી. જો તમે આ ઘટનાથી પ્રભાવિત થયેલ અન્ય લોકોને ટેકો આપવા માટે સક્ષમ છો, તો તે પણ મદદરૂપ થઇ શકે છે.

સમર્થન માટે પૂછો:

મિત્રો, કુટુંબીજનો અથવા અન્ય લોકો કે જેના પર તમે વિશ્વાસ કરો છો તેમનો ટેકો મેળવવાથી તમને આઘાતજનક ઘટના પછી વધુ સારી રીતે પુન:સ્વસ્થ થવામાં મદદ મળી શકે છે. ભાવનાત્મક ટેકો આપવાની સાથે સાથે, તેઓ તમને રોજબરોજના કાર્યોમાં મદદ કરી શકે છે, અથવા ફક્ત 'સામાન્ય' વસ્તુઓ કરવામાં તમારી સાથે સમય પસાર કરી શકે છે.

એકલા ઘણો સમય પસાર કરવાનું ટાળો:

અન્ય લોકોની આસપાસ રહેવાથી તમને આઘાતજનક ઘટના પછી નબળા માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અનુભવ થવાની શક્યતા ઓછી હોવાનું દર્શાવવામાં આવ્યું છે. જો એવું શક્ય ન હોઈ, જો તમે એકલા રહો છો તો તમે કોઈ આઘાતજનક ઘટના પછી કુટુંબ અથવા નજીકના મિત્રની સાથે રહી શકો છો. જો આ શક્ય ન હોય તો, તમારી નજીકના લોકો સાથે વધુ સમય પસાર કરવાનો પ્રયાસ કરો, અથવા ફોન પર અથવા વિડિઓ કૉલ્સ દ્વારા તેમની સાથે સંપર્કમાં રહો.

તમારી દિનચર્યાને વળગી રહો:

આઘાતજનક ઘટના પહેલાં તમે જે દિનચર્યા કરતા હતા તેને બને તેટલું જાળવવાનો પ્રયાસ કરો, ભલે તે મુશ્કેલ લાગે. ઘટના પછી તમને લાગશે કે તમારી ખાવાની અને કસરત કરવાની આદતો બદલાઈ ગઈ છે અને તમને ઊંઘવું મુશ્કેલ લાગી રહ્યું છે. નિયમિતપણે ખાવા અને કસરત કરવાનો પ્રયાસ કરો અને પૂરતી ઊંઘ



લો. સારી ઊંઘ મેળવવા અંગે ની વધુ માહિતી માટે અમારા સંસાધન પર એક નજર નાખો.

પ્રોફેશનલની મદદ લેવાનો વિચાર કરો:

જો કેટલાક લોકોને સમસ્યા હોય તો તેઓએ તેમના જનરલ પ્રેક્ટિશનર (GP) સાથે વાત કરવી જોઈએ જે તેઓને મદદરૂપ થઈ શકે છે. સામાન્ય રીતે, કોઈ આઘાતજનક ઘટના પછી પ્રથમ મહિનામાં પ્રોફેશનલ માનસિક સ્વાસ્થ્યની સહાય લેવી મદદરૂપ નથી, સિવાય કે તમારા GP આની ભલામણ કરે કે તમારા લક્ષણો ખૂબ ગંભીર છે.

તમે કેવું અનુભવો છો તેના પર ધ્યાન આપો:

આઘાતજનક ઘટના પછીના પ્રથમ થોડા મહિનાઓ માટે, તમારે એ વાત પર ધ્યાન દેવું જોઈએ કે તમે સમયની સાથે તમે કેવું અનુભવી રહ્યા છો. જો તમને એવું લાગતું નથી કે તમને સારું થઈ રહ્યું છે, અથવા જો તમને વધુ ખરાબ લાગવા માંડે, તો તમારે તમારા GP સાથે વાત કરવી જોઈએ.

તમારા એમ્પ્લોયર પાસેથી સમર્થન માંગો:

જો તમે તમારી નોકરી દરમ્યાન આઘાતજનક ઘટનાનો અનુભવ કર્યો છે, તો તમારા કાર્યસ્થળે તમને મદદ કરવા માટે સહાયતા પ્રણાલી હોઈ શકે છે.

જો તમે નોકરીની બહાર આઘાતજનક ઘટનાનો અનુભવ કર્યો છે, તો તમે તમારા એમ્પ્લોયરને આ વિશે જણાવો જેથી તેઓ તમને મદદ કરી શકે. તમને શું થયું છે તે તેમને સરળતાથી જણાવો જેથી તમે કેવું અનુભવી રહ્યાં છે તેની તેઓને જાણ થઈ શકે. તમે તેમને તમારી કામ કરવાની પદ્ધતિઓમાં ગોઠવણો કરવા માટે કહી શકો છો, જેમ કે તમે વધુ આઘાત અથવા તીવ્ર તાણના સંપર્કમાં આવો નહી અથવા તમારા કલાકોને સમાયોજિત કરવાનું કહી શકો છો. આ સંસાધનમાં એમ્પ્લોયર માટેનો વિભાગ આગળ જુઓ.

ધ્યાન રાખજો:

આઘાતજનક ઘટના પછી, લોકોને અકસ્માત થવાની સંભાવના વધુ હોય છે. ઘરની આસપાસ અને જ્યારે તમે વાહન ચલાવતા હોવ ત્યારે સાવચેત રહો.

આઘાતજનક ઘટના પછી તેમાંથી બહાર નીકળવાના માર્ગ તરીકે આલ્કોહોલ અથવા ગેરકાયદેસર દવાઓનો ઉપયોગ કરવાનો પ્રયાસ કરવો નહી. જો કે તેઓ તમને ટૂંકા ગાળામાં પુનઃસ્વસ્થ થવામાં મદદ કરી શકે છે, પરંતુ તેઓ લાંબા ગાળે તમારી પુનઃપ્રાપ્તિમાં મદદ કરશે નહીં.

ઘટના વિશે વધુ પડતા મીડિયાનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળો:

આઘાતજનક ઘટનાનો અનુભવ કર્યા પછી, સોશિયલ મીડિયા પર અથવા સમાચારોમાં તેના વિશે ઘણી બધી વસ્તુઓ જોવા અથવા વાંચવાની ઈચ્છા થઇ શકે છે. આ ખાસ કરીને આતંકવાદી હુમલા અથવા કુદરતી આફતો જેવી ઉચ્ચ પ્રોફાઇલ ઘટનાઓ માટેનો કેસ છે. જો કે, ઘટનાને લગતા ઘણાં માધ્યમો જોવાનું, સાંભળવાનું કે વાંચવાનું ટાળવું શ્રેષ્ઠ છે, ખાસ કરીને જો તમે આમ કરો ત્યારે તેનાથી તમને તકલીફ થાય છે.

બોધ
કથા



સૌથી મોટો મૂર્ખ કોણ?

મંથનપુરી એલ. ગોસ્વામી
સુરત



એક ગામ હતું ગામના પાદરે બે ભાઈઓ ચાલ્યા જતા હતા ત્યાં સામે તેમને એક બીજો વટેમાર્ગુ મળ્યો આ જોઈ તે વટેમાર્ગુએ બંને ભાઇઓને રામ રામ કહ્યા અને પોતાના માર્ગે આગળ ચાલ્યો.

હવે બંને ભાઈઓ વિચારમાં પડી ગયા કે આ વટેમાર્ગુએ રામરામ કહ્યું કોને??

એક ભાઈ કહે કે 'રામ રામ' મને કહ્યુ ,જ્યારે બીજો ભાઈ કહે કે 'રામ રામ' મને કહ્યું . આમ, બન્ને ભાઈઓ વાદ વિવાદ કરવા લાગ્યા.

પછી બંનેએ વિચાર કર્યો કે આપણે પહેલા વટેમાર્ગુ ને જ પૂછી જોઈએ કે તેણે 'રામરામ' કોને કહ્યું? આથી તેઓ બન્ને તે વટેમાર્ગુ પાસે ગયા.

એક ભાઈએ પૂછ્યું, હે વટેમાર્ગુ ! તમે 'રામરામ' કોને કહ્યું? મને કહ્યું કે આ ભાઈને??

વટેમાર્ગુ વિચારમાં પડી ગયો અને વિચાર્યું કે આ બંને મુર્ખાઓ લાગે છે, એટલે એણે કહ્યું કે તમારા બંનેમાંથી જે પણ મૂર્ખ હશે એને હું રામરામ કહીશ. બંને ભાઈઓ એક સાથે બોલી ઉઠ્યા કે હું મૂર્ખ, હું મૂર્ખ ...

વટેમાર્ગુ કહે કે બંને પોતપોતાની વાત માંડીને કહો કે તમે મુરખા કઈ રીતે છો એક ભાઈએ પોતાની વાત શરૂ કરી. એક વખત અમે ખેતરમાં તલનિ ખેતી કરેલી હતી. તલની લણણી બાદ તેને ભરવા માટે અમે કોથળા સિવતા હતા એ દરમિયાન સિવવાની સોય તલના ઢગલામાં ક્યાંક પડી ગઈ. અમે સોયને ખૂબ શોધી પણ મળી નહીં આથી અમે સોયને શોધવા માટે તલના પાકને સળગાવી નાંખ્યો છતાં પણ સોય ન

મળી તે ન જ મળી. બોલો, હું મૂર્ખ ખરો કે નહીં? વટેમાર્ગુ કહે કે હા ભાઈ તું તો મોટો મૂર્ખ કહેવાય માટે તને રામ રામ..

હવે બીજા ભાઈએ પોતાની વાત શરૂ કરી બીજો ભાઈ કહે કે એક વખત મેં ગરમીમાં મુંડન કરાવવા વાળંદને ઘરે બોલાવ્યો મુંડન થઈ ગયા બાદ ને વાળંદને રૂપિયા આપ્યા પરંતુ તેની પાસે છૂટ્ટા ન હોવાથી તેણે મને બાકીના રૂપિયા પછી આપવા કહ્યું, પરંતુ હું માન્યો નહી. મેં મારી પત્ની અને દીકરાનું મુંડન પણ કરાવી લીધું. આ બનાવ પછી હું કામ તે જતો રહ્યો. પાછળથી બૈરી અને છોકરો ઘરની બહાર ન નીકળે. બેરીએ મોટો ઘૂમટો તાણી રાખ્યો. આથી આડોશી પાડોશીને થયું કે નક્કી કંઈક થયું છે આથી પાડોશીએ બૈરિના તથા મારા ઘરના સભ્યોને બાજુના ગામમાં જાણ કરી કે ભાઈ મૃત્યુ પામ્યા છે બૈરી અને દીકરાએ મુંડન કરાવ્યું છે તમે લોકો જલ્દી આવો.

હવે સગાવહાલા બધા જ ગામમાં રોતા કકળતા ઘરે આવ્યા. આ બધી રોકકળ થતી હતી ત્યાં હું ગામતરેથી પાછો આવી ગયો મને જોઇને બધા ડરી ગયા કે ભાગો ભૂત આવ્યું છે.

ત્યારબાદ મેં બધાને શાંત પાડ્યા અને કહ્યું કે વાળંદ પાસે છુટ્ટા રૂપિયા ન હોવાથી બૈરી અને દીકરાનું પણ મુંડન કરાવ્યું છે હવે બોલો, હું મૂર્ખ કે નહીં ??

વટેમાર્ગુએ બીજા ભાઇને પણ કહ્યું કે,"હા ભાઈ તું પણ મોટો મૂર્ખ, તને પણ રામ-રામ.તમને બંનેને રામરામ. આવજો. અને બધા પોત પોતાના રસ્તે આગળ ચાલ્યા.

હાસ્ય
કણિકાઓ



દર્શનપુરી ડી. ગોસ્વામી
સુરત

- અમુક તો એટલી બધી લોન લઈને જીવતા હોય છે કે યમદૂત લેવા આવે તો હપ્તાવાળા આડા સૂઈ જાય કે આને રહેવા દો.

• • •

- શિક્ષક : બોલ ભૂરા ખંડ કેટલા છે?

  ભૂરો : સાહેબ! ખંડ ત્રણ છે.

  લોખંડ, પાખંડ, શિખંડ.

• • •

- ભૂરા કાલે તને છોકરીવાળા જોવા આવવાના છે. તો પગાર વધારે કેજે.

  મહેમાને આવીને પૂછ્યું, કેટલો પગાર છે?

  ભૂરો કહે: આમતો ૧ કરોડ છે પણ કપાતા કપાતા ૮ હજાર હાથમાં આવે છે..

  બાપાએ તો માર્યો પણ મહેમાન પણ જાતા જાતા બે નાખતા ગયા.

• • •

- મેં પડોશીને પુછ્યુ : તમે કયો સાબુ વાપરો છો ?

  પડોશી: હમણાં પીન્તુર ચાલે છે.

  હું : એ વળી ક્યો સાબુ ?

  પડોશી : પીઅર્સ પતવા આવ્યો એટલે સંતુરની સાથે ચોંટાડયો છે...

• • •

- ભૂરો ડોક્ટર ને : જ્યારે હું ઊંઘી જાઉ છું ત્યારે મારા સ્વપ્નમાં વંદરાઓ ક્રિકેટ રમે છે.

  ડોક્ટર: આ દવા સૂતા પહેલા લેવાથી સ્વપ્ન નહીં આવે.

  ભૂરો: કાલથી ખાઈશ.. આજે તો તેઓની ફાઇનલ છે.

• • •

- શિક્ષક : બોલ ભૂરા હાલરડાં અને શેરબજાર વચ્ચે શું તફાવત છે?

  ભૂરો : સાહેબ! હાલરડાં જે નાના ને સુવડાવે અને શેરબજાર જે મોતને....

• • •

- ગુવારનુ શાક કેવું થયું છે?

  પતિ: ખૂબ સરસ થયું છે.

  પત્ની: દીકરો તો કહેતો હતો કે ખરાબ થયું છે!

  પતિ: ભોળો યુવાન છે,લગ્ન નથી કર્યા એટલે ક્યાં શું જવાબ દેવાય એ આવડતું નથી.

• • •

- હજી તો વિચારતો હતો કે કોઈના

  જવાથી કઈ ફરક પડતો નથી...

  ત્યાં તો લાઇટ જતી રહી...

• • •

હેલ્થ
ટીપ્સ



શા માટે કેમોથેરાપી બાદ વાળ ખરવા માંડે છે?

ડૉ. સાગરગીરી આર. ગોસાઈ
જામનગર



કેમોથેરાપી, અથવા કીમો, કેન્સરના કોષોની વૃદ્ધિને રોકવા અથવા ધીમી કરવા માટે દવાઓનો ઉપયોગ છે.

કેન્સરના કોષો ખૂબ જ ઝડપથી વિભાજિત થવાનું વલણ ધરાવે છે - શરીરના મોટાભાગના કોષો કરતાં ખૂબ ઊંચા દરે. તેઓ સિગ્નલો અને મિકેનિઝમ્સની અવગણના કરે છે જે સામાન્ય કોષોને વિભાજન બંધ કરવાનું કહે છે.

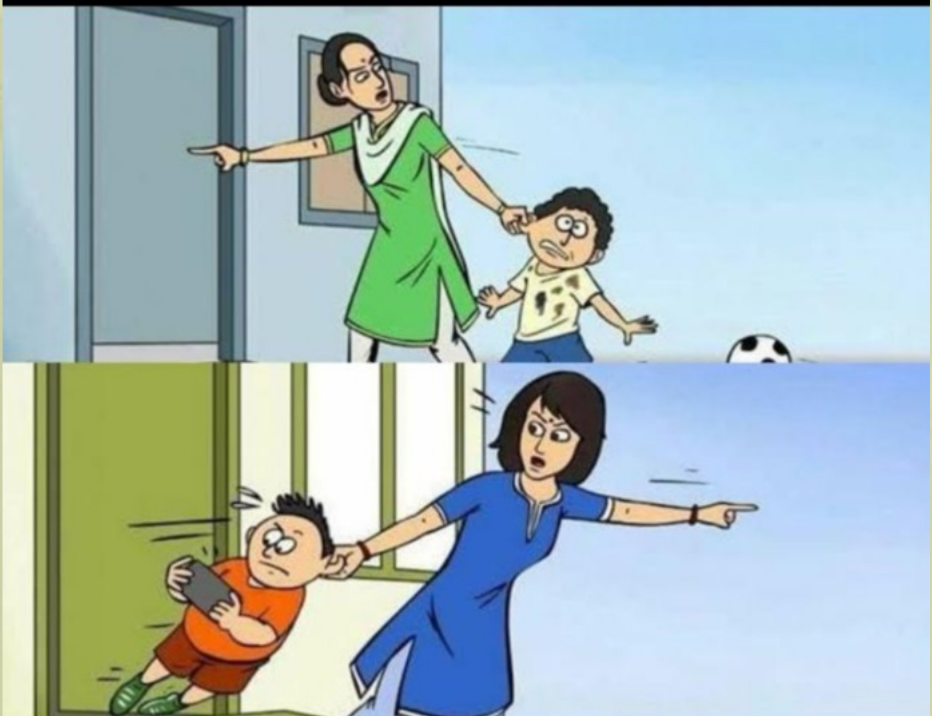
આપણા શરીરના કેટલાક સામાન્ય કોષો પણ ઝડપથી વિભાજિત થાય છે, જેમ કે વાળના ફોલિકલ કોશિકાઓ, પાચનતંત્રના મ્યુકોસ મેમ્બ્રેન કોષો (મોં, ગળું, પેટ, આંતરડા), અને અસ્થિ મજ્જામાં રક્ત ઉત્પન્ન કરતા કોષો.

કીમોથેરાપી દવાઓ ઝડપથી વિભાજીત થતા કોષોને લક્ષ્ય બનાવીને કામ કરે છે. તેઓ કોષો (RNA અને DNA) ની અંદરની આનુવંશિક સામગ્રીને નુકસાન પહોંચાડે છે જે કોષ વિભાજનને માર્ગદર્શન આપે છે. કીમોથેરાપી દવાઓ આ સામાન્ય, ઝડપથી વિભાજીત થતા કોષો અને કેન્સર કોષો વચ્ચેનો તફાવત કહી શકતી નથી, તેથી દવા આ કોષોને પણ અસર કરે છે.

વાળના ફોલિકલ્સમાં સારો રક્ત પુરવઠો હોય છે, જે કમનસીબે કીમોથેરાપી દવાઓને અસરકારક રીતે તેમના સુધી પહોંચવા દે છે. કીમોથેરાપી મેળવતા લગભગ 65% લોકો વાળ ખરવાનો અનુભવ કરશે. વાળ ખરવાનું પ્રમાણ કયા કીમોથેરાપી એજન્ટનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, તેમજ સમય, માત્રા અને વહીવટનો માર્ગ તેના પર આધાર રાખે છે. તે વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ પણ બદલાઈ શકે છે, અને તે આગાહી કરવી મુશ્કેલ છે કે કોને સૌથી વધુ અસર થશે.

ચિત્ર
સંદેશ

BEFORE / પહેલા



PRESENT / અત્યારે

ધન્યવાદ

આભાર

ૐ નમો નારાયણ,

અત્યંત આનંદની લાગણી સાથે આ **'દશનામ સરક્યુલર'** ઈ-મેગેઝીનનો **ફેબ્રુઆરી–૨૦૨૫**નો **૩૧મો** અંક આપની સમક્ષ રજૂ કરીએ છીએ. આપના સહકાર બદલ આપ સર્વે જ્ઞાતિબંધુઓ, વાચક મિત્રો, લેખક બંધુઓ સર્વેનો દિલથી આભાર વ્યકત કરૂં છું...

મને આશા છે કે આ અંક પણ આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે. અગર આપ એવું ઈચ્છતા હો કે આ અંક આપણા સમાજના દરેક પરિવાર, સભ્ય સુધી પહોંચે, તો આપ આપના સગા-સ્નેહીજનો-મિત્રોના ગ્રુપમાં પણ જરૂર શેર કરજો.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનમાં સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી માહિતી સોશિયલ મિડીયાના માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક વ્યકિત, પરિવાર સુધી પહોંચે અને ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર પ્રયાસ છે. આ ઈ-મેગેઝિનનો અંક દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનને હજુ પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય અમને **વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ** અથવા **ઈ–મેલ** પર જરૂર મોકલશો, આપનો અભિપ્રાય અમારો ઉત્સાહ વધારશે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનના આગળના દરેક અંક આપ અમારી **ટેલિગ્રામ ચેનલ, વોટ્સએપ ગ્રુપ, ગુગલ ડ્રાઈવ** તેમજ **ઈન્ટરનેટ આરકાઈવ** પરથી દરેક અંક વિનામુલ્યે પ્રાપ્ત કરી શકો છો. જેની લિંક આ અંકમાં આપેલી છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ–મેગેઝીનના અંકો સમાજના લાખો લોકો સુધી પહોંચે છે. દરેકના અભિપ્રાય, સૂચનો પણ મળે છે. આપનો ખૂબ ખૂબ ધન્યવાદ.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ...
ૐ નમો નારાયણ...

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

દશનામ
સરક્યુલર

માસિક ગુજરાતી ઈ-મેગેઝિન

દર મહિને અંક પ્રાપ્ત કરવા માટે

વોટ્સએપ ગ્રુપ JOIN

ટેલિગ્રામ ચેનલ JOIN

ગુગલ ડ્રાઈવ CLICK

INTERNET Archive
ગુજરાતી **ઓડિયો** સાથે. CLICK

શત્ શત્ નમન

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि ।।

પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતુશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી



રબારીકા - જામજોધપુર / સુરત.